

保健だより 3月号

2025年3月5日

潮来高等学校

保健室

今年度はどんな1年間でしたか？3月9日は「サンキューの日」です。この1年間でどれくらい「ありがとう」と言えたでしょうか。「ありがとう」には、言った人も言われた人にとっても良い効果がたくさんあります。これからたくさんの「ありがとう」を伝えられるといいですね。

ありがとうの効果



ウェルビーイング～幸せを育てよう～

日本の子どもは、精神的な幸福度は先進新興国で最低水準です。また、幸せな人は、生産性が30%上がり、健康で欠勤率や休職率が下がり、寿命が7～10年長くなるというデータもあるそうです。幸せには、長続きしない幸せ（お金、地位、物など地位財）と長続きする幸せ（精神的、身体的に良好な状態）があります。その、長続きする幸せをウェルビーイングと言います。それには、4つの因子があります。

「やってみよう」因子

夢や目標を持つこと、ワクワクすることで幸福度が高まります

「ありがとう」因子

つながりや感謝、思いやりで人とつながり見守ってくれている安心感が得られます



「なんとかなる」因子

前向きかつ楽観的でチャレンジ精神があると幸せ

「ありのままに」因子

独立性と自分らしさを保つこと



「どうせ私なんて…」 「でも、だって…」 などネガティブな気持ちではなく、「ありのままの自分」を大切にしたり、「なんとかなる」など胸を張って堂々とした気持ちでいたりすることで、幸福度は上がっていきます。上記のように欠勤率や休職率が下がり、「幸せになることで、仕事もうまくいく。」このようなことは、これから先、社会人になるみなさんには、大切なことではないでしょうか。これからも幸福度あげていきましょう。



3月3日は「耳の日」です。耳に関するトラブルを2つ紹介します。

大音量で音楽を聴いていると……

ヘッドホンで大きな音量で音楽などを聴いていると、耳の奥の有毛細胞という音を感じとる細胞が傷ついて、難聴になることがあります。傷ついた有毛細胞が回復することは難しいので、ヘッドホンを使うときは適切な音量にして、連続して聞き続け不要让耳を休ませるようにしましょう。



なぜから起こる中耳炎

耳管や鼻から中耳にウイルスや細菌が入って感染すると、急激な炎症を起こします。かぜをひいて鼻水がたまっていたり、強く鼻をかんだりしたときに起こりやすく、鼓室が腫れて膿が出て、耳が痛くなります。慢性になると、痛みが消えても膿が残ってしまい治りにくくなるため、すぐに耳鼻科で診てもらうようにしましょう。

